


КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія природничих дисциплін

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор
з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов
«07» 09 2018р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ, ВАЛЕОЛОГІЯ

для студентів спеціальності

014 Середня освіта (014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво))

Освітнього рівня: молодший спеціаліст

Освітньої програми: Музичне мистецтво

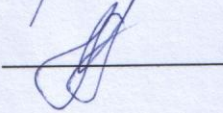
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0912/18
 (підпис) _____ (прізвище, ім'я)
« _____ » _____ 2018

Київ – 2018

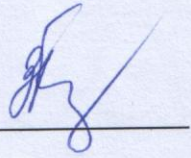
Розробник: Глухенька Людмила Миколаївна
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу
Київського університету імені Бориса Грінченка,
викладач-методист

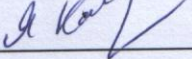
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії природничих дисциплін

Протокол від «30» серпня 2018 р. № 1

Голова циклової комісії  Л.М.Глухенька

Робочу програму перевірено
«05» вересня 2018 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи 
З.Л.Гейхман

Заступник директор з навчальної роботи  Я.В. Карлінська

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р.,
протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р.,
протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р.,
протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р.,
протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90
Курс	2
Семестр	3,4
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	54
Модульний контроль	6
Самостійна робота	30
Семестровий контроль	екзамен
Форма семестрового контролю	екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – розкрити анатомо-фізіологічні особливості організму людини, науково обґрунтувати заходи щодо збереження, зміцнення, здоров'я дітей і підлітків шкільного віку, створити стійку мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, сприяти формуванню оздоровчих умінь і навичок здорового способу життя.

Завдання курсу:

- ознайомлення з загальними закономірностями росту та розвитку дітей і підлітків, віковою періодизацією та критичними періодами розвитку;
- визначення факторів, які впливають на здоров'я: біологічні задатки і можливості, соціальне середовище, екологічні умови;
- формування «психології» здоров'я, мотивації до корекції способу життя індивідом із метою закріплення здоров'я;
- реалізація індивідуальних оздоровчих програм, первинної та вторинної профілактики захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студентів повинні сформуватися наступні предметні компетентності:

- ✓ уявлення про структурно-функціональну організацію організму людини, принципи і механізми підтримання гомеостазу;
- ✓ здатність застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язберігаючих компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей;
- ✓ сформованість ціннісного ставлення до власного організму і здоров'я та здоров'я інших людей;
- ✓ сформованість умінь застосовувати анатомо-фізіологічні знання для пояснення життєдіяльності власного організму, профілактики захворювань, травматизму, шкідливих звичок;
- ✓ здатність застосовувати основні фізіологічні методи аналізу й оцінки стану організму людини, враховуючи вікові особливості;
- ✓ здатність застосовувати на практиці принципи біоетики;
- ✓ розуміння соціальних і екологічних наслідків своєї професійної діяльності;

- ✓ вироблення умінь організувати навчання і роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці;
- ✓ уміння отримувати, систематизувати, пов'язувати з практичною діяльністю, з життям і діяльністю людини функціональні фахові знання, адаптувати їх до умов початкової школи під час педагогічної практики; організувати їх чітку і ефективну передачу;
- ✓ обізнаність в профілактиці різних захворювань, дотримання правил особистої гігієни;
- ✓ сформованість уміння протистояти шкідливим впливам соціоприродного середовища;
- ✓ готовність до зміни стилю свого життя, прагнення до фізичного вдосконалення;
- ✓ уміння складати та дотримуватися режиму дня відповідно до науково-обґрунтованих гігієнічних і валеологічних рекомендацій;
- ✓ усвідомлення необхідності фізичної культури як засобу здоров'я.

3. Результати навчання за дисципліною:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має **розуміти та пояснювати:**

- ✓ загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- ✓ особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, терморегуляції,
- ✓ виділення, вікові особливості функціонування нервової системи дитини,
- ✓ значення нервової та гуморальної систем в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;
- ✓ складові і фактори формування здорового способу життя;

Аналізувати:

- ✓ закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини.
- ✓ закономірності розвитку систем і органів організму на різних вікових етапах;
- ✓ валеологічні засади формування здорового способу життя та профілактики захворювань;

Розпізнавати та визначати

- ✓ основні ознаки патологічних станів організму; - послідовність та об'єм долікарської допомоги в звичайних умовах та екстремальних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та порятунк потерпілого;
- ✓ об'єм та послідовність надання невідкладної допомоги у разі загрозливих для життя станів, нещасних випадків, травм, стан функціонального стану систем організму;
- ✓ встановлювати етапи, найбільш чутливі до педагогічних впливів, направлених на розвиток сприймання, уваги і пізнавальних процесів учнів;
- ✓ **використовувати** науково обґрунтовані гігієнічні рекомендації з організації навчено-виховного процесу, режиму дня і відпочинку, харчування дітей, обладнаю, планування і благоустрою дитячих закладів;
- ✓ **характеризувати** основні чинники формування здорового способу життя;
- ✓ **обирати** доцільні для індивідуума форми і методи формування духовного, психічного і фізичного здоров'я

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістовних модулів та тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторні					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні		Індивідуальні	
Змістовий модуль I (I семестр)							
Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів. Вікові особливості крові і кровообігу							
Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків	8	2	-	2	-	-	4
Тема 2. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів	12	4	2		-	2	4
Тема 3. Вікові особливості крові і кровообігу	12	4	2		-	2	4
Модульний контроль	2						
Разом	34*	10	4	2		4	12
Змістовий модуль II.							
Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Вікові особливості виділення							
Тема 4. Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.	11	2	2	2		2	3
Разом за I семестр	45	12	6	2		6	15
Тема 5: Анатомія, фізіологія та гігієна серцево-судинної системи.	9	2	2			2	3
Тема 6. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Принципи оздоровчого харчування.	7	2	2				3
Тема 7. Вікові особливості виділення.	4	2	-				2
Модульний контроль	2						
Разом	22*	6	4			2	8
Змістовий модуль III.							
Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.							
Тема 8. Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму.	8	2	2			2	2
Тема 9. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.	9	2	-	2		2	3
Тема 10. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.	4	-	2				2
Модульний контроль	2						
Разом	23*	4	4	2		4	7
Разом за II семестр	45	10	8	2		6	15

*з урахуванням модульного контролю

Практична робота №2.Тема: Вивчення можливостей дихальної системи.

Рекомендовані джерела:

основні - 1.3,5

додаткові – 4,5

Тема 5. Анатомія, фізіологія та гігієна серцево-судинної системи.

Будова серця і судин. Цикл роботи серця. Вікові зміни серця. Рух крові по судинах. Велике і мале кола кровообігу. Особливості кровообігу і плода. Нервово-гуморальна регуляція кровообігу.

Профілактика та перша медична допомога при серцево-судинних захворюваннях і кровотечах. Характеристика хвороб серця і судин: ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт міокарда, гіпертонія, гіпотонія, стеноз, шуми серця, аритмія, тахікардія, брадикардія, перикардит, емболія, аневризма, гіпертензія, варикозне розширення вен, гангрена. Шкідливий вплив куріння й вживання алкоголю на серце і судини.

Основні поняття теми: кровообіг, серце, серцевий цикл, пульс, артеріальний тиск, артерії, вени, капіляри, види кровотеч, стулкові, півмісяцеві клапани, цикл роботи серця, нервова регуляція, гуморальна регуляція, тиск крові, серцево-судинні захворювання, кровотечі.

Семінар № 5. Вікові особливості діяльності серцево-судинної системи.

Рекомендовані джерела:

основні - 1.2

додаткові – 3,5

Тема 6. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії.

Принципи харчування дітей.

Біологічне значення травлення. Система органів травлення: будова, функції. Особливості травлення в ротовій порожнині, шлунку, кишечнику. Регуляція травлення. Вікові особливості травлення. Профілактика шлунково-кишкових захворювань.

Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Збереження вітамінів в їжі. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, обмеження росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Вікові особливості пластичного та енергетичного обміну.

Валеологічні та гігієнічні основи харчування учнів. Значення та фізіологічні принципи раціонального харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. Калорійність добового раціону. Якісний склад добового раціону. Режим та організація харчування. Санітарний режим харчоблоку. Профілактика харчових отруєнь. Джерела радіаційного забруднення їжі та його наслідки. Методи очищення власного організму від токсичних речовин.

Основні поняття теми: органи травлення (ротова порожнина, стравохід, шлунок, кишки), травні залози (слинні, підшлункова, печінка), ферменти, регуляція травлення, ковтання, жування, слина, шлунковий сік, жовч, підшлунковий сік, перистальтика, дефекація, шлунково-кишкові

Значення праць І.М.Сеченова та І.П.Павлова у вивченні функцій кори великого мозку. Умовні та безумовні рефлекси. Гальмування умовних рефлексів. Аналітико-синтетична діяльність. Перша і друга сигнальні системи. Увага. Пам'ять. Роль І.М.Сеченова і І.П.Павлова у створенні вчення про ВНД. Типи ВНД. Темперамент. Характер.

ВНД дитини та характеристика основних етапів її розвитку. Сон, його значення. Фізіологія сну. Гігієнічна організація сну. Стрес та його вплив на розвиток дитини. Шкідливий вплив куріння, наркотиків та вживання алкоголю на нервову систему та дитячий організм у цілому. Профілактика нервово-психічних порушень дитини. Валеологічні та гігієнічні основи психічного розвитку учнів.

Біологічне значення сенсорних систем, або аналізаторів. Вікові особливості аналізаторів. Гігієна аналізаторів.

Гігієнічні основи навчання учнів.

Основні поняття теми: нервова система, центральна нервова система, периферична нервова система, нейрон, аксон, дендрит, біла речовина, сіра речовина, еферентні та аферентні нервові волокна, збудливість, провідність, гальмування, сила подразнення, рефлекс, рефлекторна дуга, спинний мозок, спинномозкові нерви, нервові сплетіння, головний мозок: довгастий мозок, варолієві міст, мозочок, середній мозок, проміжний мозок, черепно-мозкові нерви; кора півкуль головного мозку, зони кори півкуль головного мозку; соматична нервова система, вегетативна нервова система, умовні рефлекси, безумовні рефлекси, аналітико-синтетична діяльність, перша сигнальна система, друга сигнальна система, вища нервова діяльність, увага, пам'ять, темперамент, характер, стрес, алкоголь, наркотик, сенсорна система, аналізатор.

Практична робота № 2. Тема: Діагностика типу нервової системи. Вивчення співвідношення першої і другої сигнальної систем. Оцінка працездатності людини при виконанні роботи, яка потребує уваги.

Рекомендовані джерела:

основні - 1,2,3,5 додаткові – 3,4

Тема 10. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.

Визначення готовності дітей до навчання у школі. Особливості розумової праці. Розумова і фізична працездатність дитини. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня дитини в дошкільних установах.

Сон та його гігієнічне значення. Стрес: різновиди, механізм виникнення, біологічне значення.

Основні поняття теми: вища та нижча нервова діяльність, поведінка людини, психічна діяльність, рефлекс, безумовний рефлекс, умовний рефлекс, безумовний подразник, умовний подразник, тимчасовий зв'язок, гальмування, аналітико-синтетична діяльність.

Готовність до школи, дошкільна і шкільна зрілість, працездатність, фаза входження в роботу, фаза оптимальної стійкості працездатності, фаза стомлення, охоронне гальмування, втома, рання втома, стомлення, стомлюваність, перевтома, режим дня.

Темперамент, сон, сновидіння, невроз, неврастенія, невроз нав'язливих станів, істеричний невроз, психогігієна, стрес

Семінар № 8. Тема: Валеологічні аспекти психічного здоров'я.
Рекомендовані джерела:

основні - 4,5

додаткові – 1

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість бал	Кількість одиниць	Максимальна кількість бал	Кількість одиниць	Максимальна кількість бал
Відвідування лекцій	1	5	5	4	4	2	2
Відвідування семінарських занять	1	2	2	3	2	2	2
Відвідування практичних занять	1	1	1	-	-	1	1
Робота на семінарському занятті	10	2	20	3(2)	20	2	20
Робота на практичному занятті	10	1	10	-	-	1	10
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	-						
Виконання завдань для самостійної роботи	5	4	20	3	15	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Виконання поточного контролю	10	1	10	1	10	1	10
Разом			93		76		85
Максимальна кількість балів	254						
Розрахунок коефіцієнта:	$254/60= 4,23$						

6.2 Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Тема 1: Загальні закономірності росту та розвитку дітей.

Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків.

1. Пояснити періодизацію індивідуального розвитку дітей.
2. Проаналізувати особливості розвитку систем та органів в молодшому шкільному віці.

Рекомендовані джерела:

основні – 2; 3; 4

додаткові – 1; 2; 3; 10

Тема 2: Анатомія та вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів.

1. Пояснити вікові особливості опорно-рухової системи дітей.
2. Складіть рекомендації щодо порушень постави у дітей.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3; 8

Тема 3: Вікові особливості крові і кровообігу.

1. Виписати особливості серцево-судинної системи дітей.
2. Скласти рекомендації щодо профілактики захворювань серця і судин в дитячому віці.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

Тема 4. Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.

1. Скласти характеристику особливостей будови дихальних шляхів та органів дихання дітей.
2. Охарактеризувати порушення в діяльності дихальної системи, їх профілактика захворюван.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3; 11

додаткові – 1; 2; 3

Тема 5. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Принципи оздоровчого харчування.

1. Намалювати схему будови шлунково-кишкового тракту.
2. Скласти рекомендації щодо профілактики захворювань органів травної системи у дітей та їх профілактику.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

Тема 6. Вікова фізіологія та гігієна сечовидільної системи.

1. Написати перелік фізіологічних особливостей функціонування органів виділення у дитячому організмі
2. Скласти рекомендації щодо профілактики захворювань сечовидільної системи дітей.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3

додаткові – 1; 2; 3

Тема 7: Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму.

1. Розгляньте будову ендокринна система та опишіть її вікові особливості.
2. Поясніть роль ранньої діагностики порушень ендокринної системи дітей.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3 додаткові – 1; 2; 3

Тема 8: Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.

1. Проаналізувати вплив зовнішніх факторів на формування нервової системи дітей.
2. Заходи здоров'язбереження нервової системи дітей. Профілактика захворювань.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3 додаткові – 1; 2; 3

Тема 9. Валеологічні аспекти психічного здоров'я дітей.

1. Написати основні нейрофізіологічні особливості дитячого організму
2. Проаналізувати основні порушення психологічного стану, причини, скласти заходи щодо профілактика порушень.

Рекомендовані джерела:

основні – 1; 2; 3 додаткові – 1; 2; 3

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Самостійна робота з кожної теми за робочою навчальною програмою оцінюється у сумі в діапазоні від 0 балів до 5 балів:

5 балів – робота виконана в повному обсязі;

4 бали – якщо допускаються незначні помилки;

3 бали – обсяг виконаної роботи становить 50% - 40%;

2 бали - обсяг виконаної роботи становить 20% - 30%;

1 бал - обсяг виконаної роботи становить менше 10%

Контроль самостійної роботи здійснюється у вигляді:

- тестування;

- співбесіди;

- заповнення зошуту з самостійної роботи

При перевірці та оцінюванні знань, якими оволодів майбутній спеціаліст застосовуються такі критерії:

- високий понятійний рівень;
- глибина, широта, повнота питання, що висвітлюється;
- осмисленість і усвідомленість затверджених положень теми, яка розкривається студентом;
- логічність та послідовність під час відповіді;
- доведення та аналіз теорій, концепцій, вчень, які вивчалися;
- самостійність мислення;
- впевненість в правоті своїх суджень;
- вміння виділяти головне;
- вміння встановлювати між предметні та внутрішньопредметні зв'язки;
- вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми;
- стилістично грамотна мова

6.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Завдання для модульної контрольної роботи містять різнорівневі тестові завдання (20 тестів) та запитання з розгорнутою відповіддю (2 запитання). За кожну правильну відповідь на 1 тестове завдання виставляється 0,5 бали, за неправильну відповідь – 0 балів, відповідь на запитання з розгорнутою відповіддю по 2,5 відповідно. Модульна контрольна робота вважається зарахованою, якщо вона оцінена на 5 та більше балів.

До модульної контрольної роботи допускаються студенти, які відвідали не менше 90% аудиторних занять і отримали не менше 60% від можливої кількості балів за поточну роботу.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма проведення: письмова

Тривалість проведення: 2 години

Максимальна кількість балів: 40 балів

Критерії оцінювання:

тестові завдання – 20 балів;

виконання завдань відкритої форми -10 балів

виконання практичного завдання – 10 балів.

Перелік тем, за якими складені тести:

1. Загальні закономірності росту та розвитку дітей.
2. Анатомія та вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів.
3. Вікові особливості крові і кровообігу.
4. Анатомія та вікова фізіологія дихальної, травної та видільної систем.
5. Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.
6. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Принципи оздоровчого харчування.
7. Вікова фізіологія та гігієна сечовидільної системи.
8. Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.
9. Ендокринна система та її вікові особливості.
10. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.
11. Валеологічні аспекти психічного здоров'я дітей.

Перелік питань відкритої форми:

Вставити пропущені слова:

1. Лімфатичні судини не утворюютькола: найбільші з них впадають у великого кола кровообігу поблизуправого передсердя. Лімфатичні судини не проникають у імозок, очі, середнє вухо, хрящі, епітелій
2. Імунітет – це здатність організму власну цілісність і біологічну , в основі якої лежить організму до інфекційних
- Імунітет природний: і; штучний: і
3. У нефроні утворюється..... Ниркова артерія приносить кров, яку необхідно очистити від... В клубочці створюється підвищений кров'яний тиск, завдяки чому через стінки капілярів у капсулу фільтрується....
4. По трубочкам пірамідок, через сосочки, вторинна сеча потрапляє в, де збирається та виводиться в По сечоводу вторинна сеча постійно стікає в..... По нирковій артерії постійно переноситься кров, яка повинна очиститись від продуктів обміну. Після проходження через судинну систему нирок кров із стає та виноситься у ниркову вену
5. Мале коло кровообігу починається в..... шлуночку. Зі шлуночка по легених артеріях кров потрапляє до Тут відбувається..... Кров віддає..... і насичується..... По легених венах вона потрапляє до..... передсердя.
6. Велике коло кровообігу починається з шлуночка, який виштовхує кров до
- По судинній системі кров, насичена..... й речовинами, надходить втіла. Із клітин в переходитьгаз і продукти.....
- Кров з перетворюється на і по венозним судинам повертається до передсердя.

7. Нервову систему людини умовно підрозділяють на..... і До центральної нервової системи (ЦНС) відносять..... і мозок, до периферичної (ПНС) —, що відходять від головного і спинного мозку, це та нерви з їх корінцями, їх гілки, нервові закінчення й ганглії або нервові вузли, які утворені тілами нейронів.

8. Нервову систему за функцією також умовно підрозділяють на дві частини: (анімальну) і (автономну). Соматична нервова система іннервує головним чином, поперечносмугасті, або скелетні, шкіру, забезпечує зв'язок організму із Вегетативна (автономна) нервова система іннервує всі, залози, у тому числі й ендокринні, гладкі..... органів і шкіри, судини і серце, а також забезпечує..... процеси у всіх органах і тканинах.

9. Мозок складається з Та речовини. Сіра речовина є скупченням..... У спинному мозку вона знаходиться в центрі, оточуючи спинномозковий канал. У головному мозку, навпаки, сіра речовина розташована по його, утворюючи і окремі скупчення, що отримали назву ядер, які зосереджені в білій речовині. Біла речовина знаходиться під сірою і складена, покритими оболонками.

10. Головний і спинний мозок є одягнений трьома оболонками: Тверда —, сполучнотканинна, вистилає черепа і хребетного каналу. Павутинова розташована під твердою — це тонка оболонка з невеликою кількістю нервів і судин. Судинна оболонка зрощена з, заходить у борозни і містить багато судин.

11. Головний мозок. півкулі

Долі: лобні, тім'яні, потилична, дві скроневі.

Кора утворена..... речовиною - тілами нервових клітин.

Товщина кори 1,5-3 мм. Біла речовина утворена..... Площа кори - 2- 2,5 тис см² , складається із 14 млрд.....

12. Черепно-мозкові нерви. (12 пар) Відходять від різних відділів головного мозку у вигляді нервових волокон. Поділяються на доцентрові, відцентрові. Іннервують органи....., внутрішні органи, скелетні м'язи

Забезпечує зв'язок організму з....., швидкі реакції на їх зміни, у просторі, тіла (цілеспрямовані), чутливість, зір, слух, нюх, смак, дотик, міміку, мову.

Діяльність здійснюється під контролем мозку

13. Спинно-мозкові нерви (31 пара). Відходять симетричними парами по обидва боки мозку. Через задні корінці входять відростки нейронів; через передні корінці відходять відростки нейронів. Відрости з'єднуються , утворюючи нерв. Забезпечує всіх частин тіла, кінцівок, обумовлює шкіри. Іннервує м'язи, викликаючи довільні і самовільні

14. Вегетативна нервова система. Симпатичні нерви іннервують роботу органів.

Після вузлові волокна виходять у складі змішаного нерву від спинного мозку і проходять до внутрішніх органів.

Нерви утворюють – сонячне, легеневе, серцеве.

.....роботу серця, потових залоз, обмін речовин.діяльність травного тракту, звужують судини,стінки сечового міхура, розширюють зіниці

15. Вегетативна нервова система. Парасимпатичні нерви іннервують.....органи, здійснюючи на них вплив, протилежний дії..... нервової системи. Найбільший нерв – Його гілки знаходяться в багатьох органів – серці, судинах, шлунку, кишкового тракту, так як там розташовані цього нерву

16. Безумовні рефлекс — це..... і рефлекс, що передаються, сформовані до моменту народження. Вони є видовими, відносно, здійснюються за участю спинного мозку, стовбура і підкіркових ядер головного мозку. Ці рефлекс знаходяться під контролем кори

17. Умовні рефлекс — це рефлекс, що набуваються на базі рефлексів під впливом певних чинників

Умовні рефлекс є : той або інший рефлекс може бути присутній у одних особин виду і відсутній у інших. При зміні умов зовнішнього середовища одні умовні рефлекс можуть, а інші — Для вироблення умовних рефлексів не потрібен специфічний подразник.

Дати відповіді на питання, пояснивши доцільність вибраних заходів здоров'язбереження

1. Складіть перелік рекомендацій дотримання фізичної активності дітей для збереження правильної постави

2. Складіть перелік заходів профілактики захворювань нервової системи, поясніть механізм їх дії

3. Вкажіть особливості гігієнічних заходів для попередження захворювань сечостатевої системи у дітей

4. Складіть перелік рекомендацій для попередження вірусних захворювань у дітей.

5. Вкажіть способи надання першої долікарської допомоги при різних видах кровотеч.

6. Вкажіть особливості догляду за шкірою дитини, її одягом та взуттям. Складіть рекомендації щодо вибору продуктів для дитячого раціону. 7

7. Складіть рекомендації щодо гігієни ротової порожнини та догляду за зубами, враховуючи вікові особливості дітей молодшого шкільного віку.

8. Складіть добове меню для дітей молодшого шкільного віку, враховуючи особливості організму дитини.

9. Охарактеризуйте гігієнічні рекомендації щодо профілактики захворювань органів дихання у дітей.
10. Обґрунтуйте корисний вплив фізичних вправ для профілактики захворювань серцево-судинної системи у дітей.
11. Складіть рекомендації щодо гігієни сну, враховуючи вікові фізіологічні особливості дитячого організму.
12. Охарактеризуйте гігієнічні рекомендації щодо формування правильної постави у дітей.
13. Складіть гігієнічні рекомендації щодо профілактики захворювань сечостатевої системи у дітей.
14. Розробіть санітарно-гігієнічні вимоги до збереження вітамінів у продуктах харчування.
15. Складіть гігієнічні рекомендації щодо планування розкладу в шкільних навчальних закладах.
16. Складіть перелік гігієнічних вимог до загартування дітей шкільного віку.
17. Складіть гігієнічні рекомендації по профілактиці захворювань системи органів дихання.
18. Обґрунтуйте гігієнічні вимоги до освітлення приміщень в шкільних навчальних закладах.
19. Обґрунтуйте значення щеплення і вакцинації дітей в дошкільному і шкільному віці.
20. Вкажіть способи надання першої долікарської допомоги при вивихах кісток.
21. Складіть рекомендації щодо дотримання гігієни шкіри дитини, враховуючи особливості будови і функцій дитячої шкіри.
22. Складіть рекомендації щодо дотримання гігієни органів слуху, враховуючи вікові анатомо-фізіологічні особливості дітей шкільного віку.
23. Складіть рекомендації щодо дотримання гігієни органів зору, враховуючи вікові анатомо-фізіологічні особливості дітей шкільного віку.
24. Розробіть орієнтовний план режиму дня для дітей молодшого шкільного віку, враховуючи гігієнічні вимоги до організації навчання та відпочинку дітей.
25. Складіть раціон харчування дитини для профілактики порушень серцево-судинної системи, поясніть необхідність обмеження певних видів харчових продуктів.
26. Обґрунтуйте шкідливий вплив вживання алкоголю та інших видів наркотиків.
27. Охарактеризуйте шкідливий вплив паління на ріст та розвиток дитячого організму.
28. Обґрунтуйте значення медико-генетичного консультування для майбутніх батьків.
29. Складіть гігієнічні рекомендації по профілактиці порушень зору у дітей шкільного віку. Визначте причини та механізм виникнення цих порушень.

31.Складіть гігієнічні рекомендації по профілактиці порушень нервової системи у дітей молодшого шкільного віку. Визначте причини та механізм виникнення цих порушень.

32.Складіть перелік основних гігієнічних вимог до організації харчування та вибору продуктів для дітей молодшого шкільного віку.

6.5 Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

8. Рекомендована література

Основна(базова)

1. Антонік, В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. - Київ : Професіонал ; Київ : Центр учбової літератури, 2012. - 336 с.
2. Коцан І. Я. Вікова фізіологія : навчальний посібник / І.Я. Коцан: Луцьк: Вежа-Друк, 2013
3. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : Помогайбо, В. Основи антропогенезу : підручник / В. Помогайбо, А. Петрушов, Н. Власенко. - Київ : Академвидав, 2015. - 142 с. –
4. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Курс лекцій / О.І. Міхеєнко. - Київ: Ліра-К, 2016
5. Сидоренко, П. І. Анатомія та фізіологія людини : підручник / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. - Київ : Медицина, 2015. - 199 с.

Додаткова

1. Копа В. М. Соціальна валеологія : навчальний посібник / В.М. Копа. - Львів : Новий Світ-2000, 2014
2. Осипенко, Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності: навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Г. А. Осипенко. - Київ : Олімпійська література, 2007. - 198 с.
3. Помогайбо, В. М. Анатомія та еволюція нервової системи : навчальний посібник / В. М. Помогайбо, О. І. Березан. - Київ : Академвидав, 2013. - 158 с.
4. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини : підручник для студ. вищ. медич. навч. закл. / В. С. Тарасюк [та ін.] ; ред.: В. С. Тарасюк, І. Ю. Андрієвський. - Київ : Медицина, 2008. - 400 с. : табл., мал.
5. Чижик В. В. Спортивна фізіологія : навчальний посібник для студентів / В. В. Чижик ; наук. ред. М. Макаренко ; худ. ред. Ю. Черняк ; рецензент Г. В. Коробейніков ; рецензент В. С. Лизогуб ; ред., рецензент М. В. Макаренко ; Міністерство освіти і науки України, Луцький інститут розвітку людини Університету "Україна", Херсонський державний університет. - Луцьк : Твердиня, 2011. - 256 с.

9.Додаткові ресурси

1. Аносов В.Х., Хоматов Н.Г., Сидорьяк В.Г. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: [Електронний ресурс] – Режим доступу: lib.mdpu.org.ua/.../anosov_vkh_khomatov_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_shklnno_ggni.html .
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: [Електронний ресурс] – Режим доступу: chtyvo.org.ua/.../Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury.pdf

Навчально-методична карта дисципліни «Вікова фізіологія, валеологія»

Разом: 90 год., лекції –22 год., семінарські заняття – 14год., практичні заняття – 6год.,
самостійна робота – 30год., модульний контроль –6год

Тиждень								
Модулі	Змістовий модуль I				Змістовний модуль II			
Назва модуля	Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів.				Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії.			
Кількість балів за модуль	93 балів				76 балів			
Лекції	1	2-3	3	4-5	6	7		8
Теми лекцій	Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків	Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів		Вікові особливості крові і кровообігу	Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.	Вікові особливості серцево –судинної системи		Вікові особливості травлення
Теми семінарських занять			Семінар 1. Вікові особливості оплодн.	Семінар №3. Імунітет та імунна	Семінар 2. Вікові особливості діяльності саргера.	Семінар 4. Анатомія та вікова фізіологія серцево-		Семінар 5. Обмін речовин та енергії в організмі
Теми практичних занять		Пр.1 Оцінювання фізичного розвитку дітей.					Пр.2 Вивчення можливостей дихальної	
Самостійна робота	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)
Тести	10 балів				10 балів			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)				Модульна контрольна робота (25 балів)			

Тиждень					
Модулі	Змістовий модуль III				
Назва модуля	Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.				
Кількість балів за модуль	85 балів				
Лекції	10	11			11
Теми лекцій	Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму	Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.			
Теми семінарських занять	Семінар 5. Вікові особливості розвитку і функціонування ендокринних залоз.		Семінар 6. Валеологічні аспекти психічного здоров'я		
Теми практичних занять		Пр.3 Діагностика типу нервової системи. Вивчення співвідношення першої і другої сигнальної систем.			
Самостійна робота	(5 балів)	(5 балів)		(5 балів)	
Тести	10 балів				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)				
Підсумковий контроль					

